

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC**

**CARDÁPIO ROTATIVO Outubro 2024**

	<b>2ª FEIRA 07/10/24</b>	<b>3ª FEIRA 08/10/24</b>	<b>4ª FEIRA 09/10/24</b>	<b>5ª FEIRA 10/10/24</b>	<b>6ª FEIRA 11/10/24</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados cheiro verde Salada: Acelga c/ cenoura Fruta: Maça	Arroz com frango, feijão Salada: beterraba cozida Fruta: Melância	Arroz, feijão, cubos com mandioca *Salada: Alface *Fruta: <u>Banana</u>	Arroz, feijão preto com lombo Farofa de cenoura * Fruta: Laranja	Pão c/ carne moída Suco de Abacaxi		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>477</b>	<b>71</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>27</b>

	<b>2ª FEIRA 14/10/24</b>	<b>3ª FEIRA 15/10/24</b>	<b>4ª FEIRA 16/10/24</b>	<b>5ª FEIRA 17/10/24</b>	<b>6ª FEIRA 18/10/24</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Formação /Planejamento	Dia do Professor	Macarrão com molho de frango desfiado Salada: Repolho bicolor Fruta: Melão	Arroz, feijão, lombo c/ batata doce e cenoura Salada: Alface Fruta: Banana	Arroz, strogonoff de carne batata palha Fruta: Abacaxi		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>478</b>	<b>70</b>	<b>59</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

<sup>1</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio Eja (19 a 60 anos) em período parcial -planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº20 de 02 de dezembro de 2020

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio

\* VET -valor energético total

Adriana Moro CRN3- 9796  
Nutricionista

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO EJA/ETEC**

**CARDÁPIO ROTATIVO Outubro 2024**

	<b>2ª FEIRA 21/10/24</b>	<b>3ª FEIRA 22/10/24</b>	<b>4ª FEIRA 23/10/24</b>	<b>5ª FEIRA 24/10/24</b>	<b>6ª FEIRA 25/10/24</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Arroz, feijão, frango c/ cenoura e abobrinha Salada: Acelga c/ tomate Fruta: Melancia	Arroz, feijão, moída com batata e chuchu Salada: Pepino Fruta: Melão	Arroz, feijão preto com lombo Farofa de cenoura * Fruta: Banana*	Arroz, feijão, cubos com mandioca* Salada: *Alface Fruta: Laranja	Macarrão com carne moída Salada: Acelga c/ *tomate Fruta: Maçã		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>477</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
	<b>2ª FEIRA 28/10/24</b>	<b>3ª FEIRA 29/10/24</b>	<b>4ª FEIRA 30/10/24</b>	<b>5ª FEIRA 31/10/24</b>	<b>6ª FEIRA 01/11/24</b>		
<b>MERENDA 21H</b>	Dia do funcionário Publico	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: Melância	Arroz, feijão, lombo com batata doce *Salada: Alface *Fruta: banana	Arroz, feijão, cubos com batata e cenoura * *Salada: Tomate Fruta: Maçã	Macarrão com molho de carne Salada: Acelga com cenoura* Fruta: Melão		
<b>Composição Nutricional Média Semanal <sup>1</sup></b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>479</b>	<b>70</b>	<b>59</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>30</b>

<sup>1</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio Eja (19 a 60 anos) em período parcial -planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº20 de 02 de dezembro de 2020

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio

\* VET -valor energético total

Adriana Moro CRN3- 9796  
Nutricionista